

平成25年度

米飯調理講習会



主催 大分県米消費拡大推進協議会
主管 公益財団法人大分県学校給食会
後援 大分県教育委員会
大分県学校栄養士研究会

平成25年度 米飯調理講習会開催要項

1 目的

栄養教諭・学校栄養職員等を対象に、中国料理の調理実習及び講義を実施し、「医食同源」の思想と長い歴史を持つ中国特有の調味・調理技法の習得を図り、もって学校給食における調理技術の向上と学校給食献立の充実に資することを目的とする。

2 主催

大分県米消費拡大推進協議会

3 主管

公益財団法人大分県学校給食会

4 後援

大分県教育委員会 大分県学校栄養士研究会

5 日時

平成25年12月5日(木) 午前10時から

6 場所

大分市大字古国府字内山1334の3
公益財団法人大分県学校給食会

7 対象

栄養教諭・学校栄養職員等

8 日程

	10	11	12	13	14	15	16	
受付	開会	デモ	調理実習		試片付け	講義	質疑応答	閉会

9 講師

株式会社熊本ホテルキャッスル常務取締役
総料理長兼中国料理長 川上 洋信 氏

10 内容

中国料理の調理実習及び講義

もくじ

講師紹介	2
<small>ジャツァンユーファー</small> 家常魷花 (紋甲イカの辛し炒め)	3
<small>ガンシャオダーシャー</small> 乾焼大蝦 (大エビのチリソース)	4
<small>ファンチンチャオファン</small> 黄金炒飯	5
<small>スイショウズ</small> 水餃子	6
水餃子の皮	7
水餃子のタレ	7
<small>シャンモウジェン</small> 香芋卷 (さといものスイートロール)	8

講師紹介



株式会社 熊本ホテルキャッスル
常務取締役 総料理長兼中国料理長
川上 洋 信氏

プロフィール

1951年（昭和26年） 8月 北海道生まれ
1970年（昭和45年） 北海道立岩内高校卒業
札幌パークホテル入社
1979年（昭和54年） 株松山全日空ホテル入社
1981年（昭和56年） 福岡第一ホテル内「昭太郎」勤務
1983年（昭和58年） 株熊本ホテルキャッスル入社
陳建民氏の愛弟子である齊藤隆士氏
《現在、株熊本キャッスルホテル代表取締役社長》に
師事。
1999年（平成11年） 銀座桃花源勤務
2010年（平成22年） 株熊本ホテルキャッスル 四川料理桃花源 料理長
2013年（平成25年） 株熊本ホテルキャッスル 常務取締役 総料理長兼
中国料理長

賞

- 日本中国料理協会功績賞
- 技能検定専門調理士賞《小泉厚生大臣》
- 東京都知事賞〈優良調理士賞〉《石原都知事》
- 1999年（平成11年）第3回中国料理世界大会
メインディッシュ肉料理部門銀メダル（日本人最高位）

出演テレビ

- どっちの調理ショー（日本テレビ）
- はなまるマーケット（TBS）
- チューボーですよ！（TBS）

株式会社 熊本ホテルキャッスル
〒860-8565 熊本市中央区城東町 4-2
TEL 096-326-3311（代表）
URL <http://www.hotel-castle.co.jp>
E-mail : info@hotel-castle.co.jp

ジャツァンユーファー
家常魚花 (紋甲イカの辛し炒め)



材 料 (4人分)

・紋甲イカむき身 (上身)	250g
・ピーマン	1/2個
・赤ピーマン	1/2個
・黄パプリカ	1/4個
・セロリ	1本
・生しいたけ	4枚
・白葱 (1cmの斜め切り)	10cm
・生姜 (薄切り)	1かけ
・豆板醤	大匙1/2
・胡麻油	小匙1

【イカの下味】

・塩	小匙1/4
・酒	小匙1
・胡麻	少々
・旨味調味料	少々
・卵白	1/3個
・片栗粉	大匙1・1/2
・油	大匙1

【合わせ調味料】

・酒	大匙1
・醤油	大匙1
・酒釀 (チューニャン)	大匙1
・砂糖	大匙1/2
・酢	小匙1
・胡椒	少々
・旨味調味料	少々
・スープ	大匙1・1/2
・水溶き片栗粉	小匙2

作り方

- ①イカは斜め格子の切り目を入れて一口大に切り、下味を入れておく。
- ②各種ピーマン、生しいたけ、セロリは斜めの切り目を入れながら一口大に切る。
- ③合わせ調味料を作り、②、①の順に油通しする。
- ④鍋に大匙2の油を入れて、弱火で白葱、生姜を炒め、豆板醤も焦がさないように炒め、材料を入れ、合わせ調味料を加えて強火で手早く炒め、仕上げに胡麻油を入れる。

ガンシャオターシャー
乾焼大蝦 (大エビのチリソース)



材 料 (4人分)

- 有頭エビ 8本 (320g)
- ホウレン草 (適量を炒める)
- マコモダケ (カットして揚げる)
- スープ 200cc

【薬味及び調味料】

- 豆板醤 大匙1・1/2
- 酒釀 (チューニャン) 大匙2
- 姜末 (生姜のみじん切り) 大匙2
- 蒜末 (ニンニクのみじん切り) 大匙1
- ケチャップ 大匙3・1/2
- 酒 大匙1
- 塩 小匙1/2
- 砂糖 大匙1
- 葱花 (ネギのみじん切り) 1カップ
- 水溶き片栗粉 大匙1
- 酢 大匙1

作り方

- ①エビを下処理して、背に切り目を入れる。
- ②エビを油通しする。
- ③大匙3程の油で豆板醤をよく炒め、色をだし、酒釀、姜末、蒜末、ケチャップを加え、更によく炒めスープを注ぐ。
- ④エビを入れ煮込み、酒、塩、砂糖で調味する。
- ⑤葱花を入れ、水溶き片栗粉でトロミをつけ、追い油、酢を入れて仕上げる。
- ⑥さらにホウレン草、マコモダケと共に盛り付け出来上がりです。

ファンチンチャオファン
黄金炒飯



材 料 (4人分)

- 白飯 600g
- ホタテ貝柱 (もどしたもの) 60g
- 長葱 (みじん切り) 1/2本
- 青葱 (小口切り) 3~4本
- 卵 3ヶ

【調 味 料】

- 塩 小匙1/2
- 旨味調味料 少々
- 胡椒 少々
- 醤油 小匙2
- 葱油 小匙2

作り方

- ①卵をよく混ぜて漉しておく。
- ②白飯と①の2/3をよく混ぜ、油大匙2でよく炒める。
別皿に取り出して30分程置く。
- ③戻した貝柱を葱油で炒め、取り出す。
残りの玉子と油小匙2を半熟で炒め、
②を戻して炒め、塩、旨味調味料、胡椒で味を入れ、貝柱、葱を加えて更に炒める。
鍋肌から醤油を入れ、手早く炒め、出来上がり。

スイショウズ

水餃子



材 料 (4人分)

• 豚挽肉	60g
• 小海老	15g
• 白菜	50g
• ニラ	30g

【調 味 料】

• 酒	大匙1/2
• 醤油	大匙1
• 塩	小匙1/2
• 山椒粉	少々
• 生姜汁	少量
• 胡麻油	小匙1
• ラード	小匙1

作り方

- ①小海老は細かく切り、白菜、ニラはみじん切りにする。
- ②豚挽肉と小海老をボールに入れ、調味料で良く混ぜ合わせ、最後に白菜とニラを入れる。
- ③皮で②の具を包む。
- ④水餃子のタレを合わせる。
- ⑤鍋に湯を沸かし6分位ボイルして出来上がり。

シャンモウジェン
香芋卷 (さといものスイートルール)



材 料 (4人分)

- さといも (正味) 400g
- 食パン (サンドイッチ用) 10~12枚

【調 味 料】

- コンデンスミルク 大匙10
- 砂糖 大匙2
- 塩 少々
- ※ 溶き卵、白ごま、水溶き小麦粉 適量

作り方

- ① さといもは皮をむいて適当な大きさに切り、皿に広げラップをし、電子レンジで約7~8分加熱して温かいうちにつぶし、コンデンスミルク、砂糖、塩を加える。
- ② 食パンは耳を除き、一辺を斜めに薄く切り、麺棒で薄く延ばし、①を巻き込み、水溶き小麦粉でとめて棒状にする。
- ③ 両端に溶き卵をつけ、ごまをつけて油でこんがり揚げる。

Memo

A series of horizontal dashed lines for writing.

